જંગલનાં ઝાડવે ઝાડવે ઘૂમીને તેનું સત્ત્વ પારખતા ગ્રામજનોને સમર્પિત.......



VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



* પ્રસ્તાવના *

કરમદાંનું શાક, ખાટી ભીંડીનાં ફૂલનું શરબત, કોઠીંબડાંની કાચલી, ચંપાના ફૂલનું શાક, કરમદાની ભાજી, મહુડાંનાં ફૂલના રોટલા અજાણ્યા લાગે છે. આ બધી વાનગીઓનાં નામ? મોટા ભાગે તો લાગશે જ, કારણ કે આ બધી વાનગીઓ હવે વિસ્મૃત થવાની લગોલગ છે. નવા એટલે કે ફાસ્ટ જમાનામાં આપણે આપણી ઘણી બધી વિરાસત ભૂલી ચૂક્યા છીએ. આપણો રોજિંદો, ગ્રામીણ અને આરોગ્યપ્રદ આહાર પણ આ નવા જમાનાની દોટની હડફેટે ચઢી ગયો છે.

ઘરઆંગણે ઊગતી અને ક્યારેક જંગલી પણ કહેવાતી અસંખ્ય વનસ્પતિઓમાંથી આપણી બહેનો સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ બનાવતી હતી. સૈંકડો વર્ષના પ્રયોગો, કોઠાસૂઝ અને પરંપરામાંથી નિષ્પન્ન થતા પાકશાસ્ત્રમાંથી કેટલીક વાનગીઓનું સંકલન કરીને આ પુસ્તકમાં સમાવવામાં આવી છે. મોટા ભાગે ગ્રામીણ પ્રદેશોમાંથી સંકલન થયું હોવાને કારણે આ બધી જ વાનગીઓમાં કદાચ શહેરી ચમક, દમક નહીં દેખાય, પરંતુ એ ઉદ્દેશ્ય સાથે જ આ સંપાદન-પ્રકાશન થઈ રહ્યું છે કે શહેરી સમાજ આ વાનગીઓના પરિચયમાં આવે. તેને પ્રમાણિત કરે અને તેનો સ્વાદ પણ માણે.

લગભગ ભુલાઈ ચૂકેલાં કોદરા, બંટી, બાવટો, નાગલી, જેવાં ધાન્યો અને ઝરખલાં, કોઠીંબડાં, કરમદાં, ડોડી, મહુડાં જેવી વનસ્પતિમાંથી પણ લિજ્જત ભરી અને સ્વાસ્થ્ય પ્રદ વાનગી બની શકે છે. ગ્રામજનોના જ્ઞાનને આધારે આપણે જો થોડો પ્રયાસ કરીએ તો વીસરાઈ ચૂકેલી આ વાનગીઓનો ફરીથી આપણા આહારમાં સમાવેશ કરી શકીએ તેમ છીએ. શહેરી રસોડામાં ક્યાંક આવી નાનકડી પણ શરૂઆત થશે તો અમારો આ પ્રયત્ન લેખ લાગ્યો ગણાશે.

હેમા પટેલ
સંપાદક

અનુક્રમણિકા

૧. કોઠીંબડાંનું શાક

પ્રેષક : નાવીબહેન ખોડાભાઈ આહીર, મુ. નાંદા, પો. સુખપર, વાયા. આડેસર, તા. રાપર, જિ. કચ્છ

જરૂરી સામગ્રી : એક કિલો કોઠીંબડાં, એક ચમચી હળદર, એક ફીંડવું લસણ, ૨ પળી તેલ, ૨૦થી ૨૫ ગ્રામ ગોળ

બનાવવાની રીત : પાકાં કોઠીંબડાંની છાલ ઉતારી તેને ઝીણાં ઝીણાં સમારીને બાફી લો. આશરે ૧૦ મિનિટ સુધી ધીમા તાપે ઉકાળ્યા બાદ તેનું પાણી કાઢીને તેને કોરાં કરો. ત્યાર બાદ તેલમાં વાટેલું લસણ નાખી બાફેલાં કોઠીંબડાં નાખો. ઉપર મરચું, હળદર, ધાણાજીરુ, મીઠું અને ગોળ નાખી હલાવીને થોડી વાર ચડવા દો. મસાલો કોઠીંબડાંમાં ચડી જાય એટલે ગરમાગરમ પીરસો. કોઠીંબડાનું શાક સ્વાદમાં ખટાશ વાળુ લાગે છે.

૨. કોઠીંબડાંનાં કાચલાં

પ્રેષક : નાવીબહેન ખોડાભાઈ આહીર, મુ. નાંદા, પો. સુખપર, વાયા. આડેસર, તા. રાપર, જિ. કચ્છ

જરૂરી સામગ્રી : કોઠીબડાં

બનાવવાની રીત : પાકાં અને કઠણ કોઠીંબડાંની ઝીણી ઝીણી કાતરીઓ પાડીને સૂકવી નાખો. ખાટલા ઉપર કપડું નાખીને ૪થી૫ દિવસ સૂકવવા મૂકો. સંપૂર્ણ સુકાઈ ગયા બાદ હવા ચુસ્ત ડબામાં ભરી લો. મહેમાન આવે ત્યારે વિશેષ વાનગી તરીકે તેલમાં તળીને આપો. ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. તેલમાં કડક

થાય તે રીતે તળવું. તળીને કોઠીંબડા ઉપર મીઠું અને મરચું ભભરાવવાથી ખાટા-મીઠા લાગે છે.

વનસ્પતિની માહિતી : કોઠીંબડાંના વેલા થાય છે. તેનાં પીળાં ફૂલ અને કાકડીના વેલા જેવો વેલો અને પાન થાય છે. તેનાં ફળ ગોળ, લંબગોળ અને ઉપર ચટ્ટાપટ્ટા હોય છે. ફળનું કંદ સામાન્ય રીતે નાની કેરી જેવડું હોય છે, જેને નીંદામણ તરીકે લોકો ક્યારેક ઉખેડીને નાખી દેતા હોય છે. આ વનસ્પતિની પ્રાપ્તિ ખેતર, શેઢા-પાળા, ગૌચર કે અન્ય સ્થાનેથી થાય છે. ચોમાસામાં ભાદરવો અને આસો મહિનામાં આ ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર: જઠર સાફ કરે છે. પાચનતંત્રના રોગ મટે છે.

3. કેરડાંનું શાક

પ્રેષક : નીનાબહેન છનાભાઈ પારગી મુ. નાંદા, પો. સુખપર, વાયા. આડેસર, જિ. કચ્છ

જરૂરી સામગ્રી : કેરડાં, રાઈ, મેથી, લસણ (સૂકું), મીઠું, હળદર, મરચું, તેલ રુચિ મુજબ

બનાવવાની રીત : કેરડાંનાં ફળ કાચાં કૂણાં (બીજ વગરનાં) વીણી લાવીને તેને પાણીમાં ધોઈને ફળને સામાન્ય ચીરા કરવા(આખા ફળ રાખો તો પણ ચાલે) રાઈ, મેથી, લસણ (સૂકું), મીઠું, હળદર, મરચું, તેલ વગેરેમાં વઘાર કરવામાં આવે છે. આ કેરડાંનું શાક કોરું બનાવવામાં આવે છે. પાણીવાળા શાકમાં સ્વાદ બરાબર આવતો નથી. ઉત્તરદાતા બહેનશ્રીના જણાવ્યા મુજબ આશરે ૧૦થી ૧૨ પરિવારો કેરડાંનાં કેરાંનું શાક ખાય છે.

વનસ્પતિની માહિતી : શરૂઆતમાં કાચા લીલા રંગના ફળ પાકે ત્યારે લાલ થાય છે. આ વનસ્પતિ ફાગણ, ચૈત્ર માસમાં અને ઉનાળાની ઋતુમાં ફળ આપે છે. દિનપ્રતિદિન આ વનસ્પતિ વિકાસ પામતી જાય છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : કેરડાંનાં કેરાંનું શાક ખાવાથી શરીરનું કળતર મટી જાય છે. વા મટી જાય છે. સાંધાનો વા પણ મટી જાય છે.

૪. કેરડાનું અથાણું

પ્રેષક : નીનાબહેન છનાભાઈ પારગી મુ. નાંદા, પો. સુખપર, વાયા. આડેસર, જિ. કચ્છ

જરૂરી સામગ્રી : બે કિલો કેરડાં, ૧૫૦થી ૨૫૦ ગ્રામ તેલ, ૧૦ થી ૧૫ ગ્રામ લવિંગ, ૨૫ ગ્રામ તજ, સૂકું દળેલું તીખું મરચું ૩૦ ગ્રામ, ૧૫થી ૨૦ ગ્રામ હળદર, ધાણાજીરુ, ગરમ મસાલો, ૧૦થી ૧૫ ગ્રામ મેથી, સ્વાદ પ્રમાણે મીઠું.

બનાવવાની રીત : કેરડાંનાં કૂણાં કાચાં કેરાં વીણી લાવી તેને કોઈક વાસણમાં ભરી તેમાં કેરડાં ડૂબી જાય ત્યાં સુધી પાણી ભરવું અને તેમાં મીઠું નાખવું. આ મીઠાનું પ્રમાણ ૧ કિલોગ્રામ કેરડામાં આશરે ૧૦૦ ગ્રામ જેટલું રાખવું અને ૭ દિવસ સુધી ખુલ્લા તાપમાં તે વાસણ ઢાંકીને મૂકી રાખવામાં આવે છે. સાતમા દિવસે તે પાણી કાઢી લઈને તે કેરડાને ચોખ્ખા પાણીમાં ત્રણ વખત ધોઈને સૂકવી દેવામાં આવે છે. સંપૂર્ણ સુકાઈ ગયા બાદ તેનું અથાણું નાખવામાં આવે છે. તેલ, મેથી, તજ, લવિંગ, દળેલું મરચું, હળદર, સામાન્ય મીઠું (જરૂર જણાય તો જ) ના

બરાબર તેલમાં કકડાવીને કેરડાંને ઠરવા દેવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ કાચની બરણી અથવા માટલીમાં ભરવામાં આવે છે.

૫. વાંસનું શાક

પ્રેષક : શાંતાબહેન બંડુભાઈ ગોવિંદભાઈ પાડવી
મુ. પાયરપાડા, પો. ગલકુંડ, તા. આહવા, જિ. ડાંગ

જરૂરી સામગ્રી : ૩ પળી તેલ, બે ચમચી મરચું, એક ચમચી હળદર, એક ચપટી ધાણાજીરુ, રાઈ

બનાવવાની રીત : વાંસ બે પ્રકારના જોવા મળે છે. તે બન્ને પ્રકારના વાંસનું શાક બનાવી શકાય, જેમાં માનેલ નામના વાંસની જાતનું શાક સ્વાદમાં વધુ પ્રચલિત છે. માનેલની કૂણી કૂંપળો (પીલાં) જમીનમાંથી બહાર નીકળે છે. જે બહાર નીકળે તે આશરે ચાર આગળથી એક મૂઠ સુધીનાં કૂણાં પીલાં તોડી લેવા. ત્યાર બાદ તેની ઉપરની કઠણ છાલ ચપ્પુ વડે ઉતારી લેવી. ત્યાર બાદ ઝીણી ઝીણી ઊભી ચીરીઓ કરી બાફી નાખવા. તેને બાફી નાખ્યા બાદ પાણી કાઢી શાકની જેમ ટુકડા કરવા. આ ટુકડાને તેલ, મરચું, મીઠું, હળદર અને મસાલા નાખીને વઘાર કરવો. ગુણોથી ભરપૂર આ શાક ખૂબ જ પૌષ્ટિક છે.

વનસ્પતિની માહિતી : આ વનસ્પતિ જંગલ વિસ્તારમાં ચોમાસાની ઋતુમાં જુલાઈ-ઓગસ્ટ મહિનાના સમય દરમ્યાન જોવા મળે છે. તેનું સંવર્ધન પીલાં અને બીજ દ્વારા થાય છે.

વાંસ વિશે પ્રાથમિક માહિતીઃ ગુજરાતના ડાંગના જંગલમાં બે પ્રકારના વાંસ થાય છે. (૧) કાસડ, (૨) માનેલ.

(૧) **કાંસડ :** કાંસડ એ સ્થાનિક પ્રચલિત જાત છે. તેને વહેલી કૂંપળો ફૂટે છે તથા માત્ર એક વખત બીજ આવે છે અને કાંસડનું શાક ખાવાથી કળતરમાં વધારો થાય છે.

(૨) **માનેલ :** માનેલ પણ સ્થાનિક નામ છે, જેની કૂંપળો મોડી ફૂટે છે અને વારંવાર બીજ આવે છે તથા તેનું શાક કે અથાણું ખાવાથી શરીરની કળતર, સાંધાનો દુ:ખાવો દૂર થાય છે. તેનાં બીજના રોટલા ખવાય છે.

વાંસ વિશે માન્યતા : વાંસનાં બીજ વિશેષ મહેનતના અંતે એકઠાં કરવામાં આવે છે અને તેનાં બીજને દળીને તેનો રોટલો બનાવી ખાવાથી માણસનું આયુષ્ય વધે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : સાંધાનો દુ:ખાવો, કળતર દૂર થાય છે.

૬. આળુનાં કંદની ભાજી

પ્રેષક : સીતાબહેન સોનિયાભાઈ ગાંવિત મુ. પાયરપાડા, પો. ગલકુંડ, તા. આહવા, જિ. ડાંગ

જરૂરી સામગ્રી : આળુ કંદ, પાણી, તેલ, રાઈ, જીરુ, મરચું, મીઠું, હળદર, ધાણાજીરુ, ગરમ મસાલો રુચિ મુજબ.

બનાવવાની રીત : આળુનાં કંદને કાઢી લાવી પાણીમાં બરાબર ધોઈને બાફવા. કંદને બાફ્યા વિના બનાવવાથી જીભ ઉપર ખંજવાળ આવે છે. આ ખંજવાળ થોડી જ વાર માટે આવે છે. જે ચિંતાજનક નથી. તેની છાલ ઉતારીને બટાકાની જેમ નાના

ટુકડા કરી કડાઈમાં તેલ મુકી રાઈ, જીરુનો વઘાર કરી તેનું શાક બનાવો. સૂકી ભાજી તથા રસાદાર બન્ને શાક ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

વનસ્પતિની માહિતી : આળુ કંદના છોડ થાય છે. સ્થાનિક વિસ્તારમાં તમામ લોકાના ઘરે આ કંદ જોવા મળે છે. તેના છોડની નીચે બટાટાંની જેમ આળુ નીકળે છે. વિશેષ ચોમાસુ ઋતુ અનુકૂળ આવે છે. સામાન્ય રીતે સંવર્ધન કંદથી જ થાય છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : આ કંદનું શાક ખાવાથી પેટ સાફ થાય છે તથા ઝાડા મટાડે છે.

૭. કરમદાંની ભાજી(કરમદાંનાં પાનની ભાજી)

પ્રેષક : છાયાબહેન રામાભાઈ ઠાકરે મુ. વકાર્યા, પો. ગલકુંડ, તા. આહવા, જિ. ડાંગ

જરૂરી સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ કરમદાંનાં પાન અને કૂંપળો, ૩ ચમચી મરચું, ૩ પળી તેલ, ૧ ફીંડવું લસણ, અડધો ગ્લાસ પાણી, ધાણાજીરુ, મીઠું સ્વાદ મુજબ

બનાવવાની રીત : કરમદાંની કૂણી કૂણી કૂંપળો અને કૂણાં પાન લાવી ઝીણા ઝીણા ટુકડા કરીને મરચું, મસાલા અને તેલ તથા લસણ નાખી તેનો વઘાર કરો. વઘાર કરી તેમાં સામાન્ય પાણી નાખો. આ ભાજી સ્વાદમાં ખટમીઠી લાગે છે.

વનસ્પતિની માહિતી : કરમદાં જંગલી જાત છે, જે જંગલમાં વિશેષ જોવા મળે છે. કરમદાંનાં પાન કંથેર કે લીંબુ જેવી અને કાંટાળી વનસ્પતિ છે. તેનાં પાકાં ફળ ખવાય છે. બારેમાસ જોવા મળે

છે. સંવર્ધન કલમ, બીજ, ગાંઠથી થાય છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : શરીરની ગરમી ઘટાડે છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયના રોગ (ગરમી) મટાડે છે.

૮. ચંપાનાં ફૂલની ભાજી

પ્રેષક : છાયાબહેન રામાભાઈ ઠાકરે મુ. વકાર્યા, પો. ગલકુંડ, તા. આહવા, જિ. ડાંગ

જરૂરી સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ ચંપાનાં ફૂલ, ૩ ચમચી ધાણાજીરુ, આશરે ૩૦ ગ્રામ મરચું, ૧ ચમચી હળદર, ૧ ફીંડવું લસણ, સ્વાદ મુજબ મીઠું

બનાવવાની રીત : ચંપાનાં આખાં ફૂલ લાવી તેને આખાં ને આખાં અડધી વાટકી પાણીમાં ૫ મિનિટ બાફી લો. તેમાં મરચું, મસાલા, તેલ વગેરે ઉમેરી વઘાર કરો. બાફી લીધા બાદ કોરાં કરીને જ વઘાર કરો. વઘાર કરતી વખતે પાણી ઉમેરવું નહીં. વઘાર કરીને તરત જ ઉતારી લો, જેથી ભાજીનો ટેસ્ટ ન બદલાય.

વનસ્પતિની માહિતી : આ વનસ્પતિ બગીચા કે ઘરઆંગણે થાય છે. તેનું સંવર્ધન કલમ દ્વારા થાય છે.

૯. કાચરાંની કઢી

પ્રેષક : મહેશભાઈ બાબુભાઈ પટેલિયા સરજુમી, પટેલ ફળિયું

જરૂરી સામગ્રી : કાચરાં, ચણાનો લોટ (બેસન), તેલ, મરીમસાલા

બનાવવાની રીત : સૂકાં કાચરાંને ખાંડી (દળી)ને તેનો પાઉડર તૈયાર

કરી, ચણાનો લોટ (૧ કિલોગ્રામ પાઉડરમાં ૨૫૦-૩૦૦ ગ્રામ ચણાનો લોટ ઉમેરી) તેમાં તેલ, મરીમસાલા નાખો. આશરે ૧ લિટર પાણી નાખી મિશ્રણમાં મસાલા નાખી વઘાર કરી કઢી બનાવો.

વનસ્પતિની માહિતી : કાચરું મકાઈમાં થતો વેલાવાળો મિશ્ર પાક છે. તેનાં ફળ કાચરાં તરીકે ઓળખાય છે. આ વનસ્પતિ ચોમાસામાં થાય છે. કાચરી ખાટી હોય છે તેથી તેની કઢી ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. આ કઢીમાં દહીં કે છાશની બિલકુલ જરૂર પડતી નથી.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : કાચરી એ હલકો ખોરાક છે. પચવામાં સરળ છે. તેમાથી વિટામિન સી મળે છે.

૧૦. મહુડાંનું ચુરમુ/ચીક્કી

પ્રેષક : દિનેશભાઈ સબૂરભાઈ હઠીલા
મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : બે વાટકી મહુડાં, ૧ વાટકી સીંગ અથવા ચણા

બનાવવાની રીત : મહુડાંનાં ફૂલને સમારવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ તેને માટીની તાવડીમાં શેકો. શેકી લીધા પછી બહાર કાઢી ઠંડાં પડવા દો. ત્યાર બાદ તેને સીંગદાણા કે ચણા નાખીને ખાંડણીમાં ખાંડી લો. જેમ-જેમ ખાંડતા જશો તેમ બધુ નરમ થઈને ચુરમું તૈયાર થઈ જશે. જેને માટીના વાસણમાં ભરી રાખો. આ વાનગી ઘણા દિવસો સુધી સારી રહે છે અને સ્વાદમાં એકદમ અદભૂત રહે છે.

વનસ્પતિની માહિતી : મહુડાંનું મોટું વૃક્ષ થાય છે. મહુડાંનાં ફૂલ

સફેદ હોય છે, તેનાં પાન મોટાં હોય છે. મહુડાંનું વૃક્ષ ૨૫થી ૩૦ ફૂટ ઊંચું થાય છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : પ્રસૂતાને આપવાથી શક્તિ મળે છે. શક્તિવર્ધક છે. શરીરનું કળતર અને સાંધાનો દુ:ખાવો મટે છે.

૧૧. મકાઈનાં પાનિયાં

પ્રેષક : કૈલાસબહેન ગુલાબભાઈ પટેલિયા (ઘાટા ફળિયું), સરલાબહેન બાબુભાઈ પટેલિયા (તળાવ ફળિયું) મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : મકાઈ, ખાખરાનાં પાન, મીઠું સ્વાદ મુજબ

બનાવવાની રીત : મકાઈનો લોટ ચોળીને તેને હુંફાળા પાણીથી સામાન્ય કણેક બાંધો જેમાંથી ભાખરીના લુઆ જેવાં લુઆ બનાવી પછી ખાખરાના બે પાન વચ્ચે મુકી દબાવી દો. ત્યારબાદ છાણાં ઉપર પાન બન્ને બાજુથી બળી જાય ત્યાં સુધી સેકી લો. આ પાનીયા અડદની દાળ સાથે ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. આ રીતે વડના પાન અને આંકડાના પાન મુકીને પણ પાનીયાં બનાવી શકાય.

વનસ્પતિની માહિતી : મકાઈ

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : મકાઈ પચવામાં સરળ છે.

૧૨. ફાંગની ભાજી

પ્રેષક : કૈલાસબહેન ગુલાબભાઈ પટેલિયા (ઘાટા ફળિયું) મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : ફાંગની ભાજી, તેલ વઘારવા માટે, મીઠું, મરચું

બનાવવાની રીત : ફાંગના પાન લાવી ઝીણાં કાપી નાખી બાફી લો અને પછી વઘારીને તેમાં મીઠું, મરચું નાખી ઉતારી લો.

વનસ્પતિની માહિતી : ફાંગ નદી-નાળાં, શેઢા-પાળા ઉપર થતો વેલો છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : પેટ સાફ થાય છે.

૧૩. શણનાં ફૂલની ભાજી

પ્રેષક : સરલાબહેન બાબુભાઈ પટેલિયા (તળાવ ફળિયું), જગદીશભાઈ રાયસિંગભાઈ ભૂરિયા (જાલિયાપાડા) મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : શણનાં ફૂલ, મીઠું, મરચું, તેલ, લસણ

બનાવવાની રીત : શણનાં ફૂલ વીણી લાવી સાફ કરી તેલમાં વઘારી તેમાં લસણ, મીઠું, મરચું નાખી બરાબર ચડવા દેવું. ચડી જાય એટલે ગરમ ગરમ રોટલા સાથે પીરસો.

વનસ્પતિની માહિતી : આ વનસ્પતિનાં ફૂલ પીળાં હોય છે અને ઘૂઘરા (સીંગ) બેસે છે. તેના રેસા કાઢી દોરી કે દોરડું બનાવવામાં આવે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : શણની ભાજી ખાવાથી પેટનો ગેસ દૂર થાય છે. પચવામાં હલકો ખોરાક છે.

૧૪. ગૂંદીનાં પાનની ભાજી

પ્રેષક : સરલાબહેન બાબુભાઈ પટેલિયા (તળાવ ફળિયું)

મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ ગૂંદીની કોમળ કુંપળનાં પાન, તેલ, મીઠું, મરચું, હળદર, ધાણાજીરુ, ગરમ મસાલો

બનાવવાની રીત : ગૂંદીનાં પાન ઝીણા કાપી લો. કડાઈમાં તેલ મુકી ગુંદીના પાન, મરચું, મીઠું, હળદર, ધાણાજીરુ નાખી ચડવા દો. બરાબર ચડી ગયા પછી ઉતારી લો.

વનસ્પતિની માહિતી : ગૂંદીનું ઝાડ મોટું છે, જે જંગલ કે શેઢા-પાળા ઉપર જોવા મળે છે. ગૂંદીનાં પાન લંબગોળ હોય છે. અષાઢ માસે તેનાં ફૂલ બેસે છે, જે ઝૂમખાંમાં હોય છે. ગોળ ગોળ નાનાં નાનાં ફળો બેસે છે, જે પાકે ત્યારે ખાવામાં ઉપયોગી છે. તે મીઠાં સ્વાદિષ્ટ ચીકણાં હોય છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : ઉનાળાના સમયે લીલી ભાજીનું શાક ખાવા મળે છે.

૧૫. કાચરી સૂકીનું શાક

પ્રેષક : સરલાબહેન બાબુભાઈ પટેલિયા (તળાવ ફળિયું)

જરૂરી સામગ્રી : બે વાટકી સૂકવેલી કાચરી, તેલ, મરચું, હળદર, ધાણાજીરુ

બનાવવાની રીત : સૂકી કાચરીને ગરમ પાણીમાં બાફી લો. બફાઈ જાય એટલે કડાઈમાં તેલ મુકી રાઈ, જીરુનો વઘાર કરો. ત્યારબાદ બાફેલી કાચરી, મરચું, હળદર, ધાણાજીરુ, ગરમ મસાલો નાખી થોડીવાર ધીમા તાપે ચડવા દો. પાંચ મીનીટમાં ખાટું મીઠું સ્વાદિષ્ટ શાક તૈયાર. (સૂકવેલી કાચરીમાં પહેલેથી મીઠું નાખેલ હોય તેથી શાકમાં મીઠું ન નાખવું.)

વનસ્પતિની માહિતી : કાચરી કુદરતી રીતે ખેતરોમાં ઊગે છે. લાંબા વેલા તૈયાર થઈ દોઢેક માસમાં પીળાં ફૂલ આવી કાચરી (ફળ) બેસે છે. કાચાં હોય ત્યારે કડવાં અને પાકે ત્યારે ખાટાંમીઠાં લાગે છે. આ પાક ચોમાસુ અને શિયાળુ એમ બે મોસમમાં જોવા મળે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : ખટાશયુક્ત શાક ખાવામાં ઉપયોગી છે. પશુને આફરો ચઢે ત્યારે દવા તરીકે ઉપયોગી છે.

૧૬. બાવટાનાં ભજિયાં

પ્રેષક : સરલાબહેન બાબુભાઈ પટેલિયા (તળાવ ફળિયું)
મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ બાવટાનો લોટ, હળદર, ગરમ મસાલો, ૧૦૦ ગ્રામ કોથમીર, તેલ, મીઠું, મરચું

બનાવવાની રીત : બાવટાના અનાજનો ઝીણો લોટ તૈયાર કરો. આ લોટમાં હળદર, મરચું, ગરમ મસાલો, મીઠું, ઝીણી સમારેલ કોથમીર અને એક પળી તેલ નાખી ખીરુ તૈયાર કરો. આ ખીરામાંથી ગરમા ગરમ ભજીયા ઉતારી લો.

વનસ્પતિની માહિતી : બાવટો હલકા વર્ગનો ધાન્ય પાક છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : પૌષ્ટિક ખોરાક છે, પચવામાં હલકો છે.

૧૭. કોદરાની ખીર

પ્રેષક : હંસાબહેન બચુભાઈ હઠીલા (પટેલ ફળિયું)

જરૂરી સામગ્રી : ૧૦૦ ગ્રામ કોદરા, ૧ લિટર દૂધ, ૨૦૦ ગ્રામ ખાંડ, પાંચ નંગ એલચી, દસ નંગ બદામનો ભૂકો

બનાવવાની રીત : કોદરાને ખાંડણીથી ખાંડી અધકચરા કરી લેવા તેને દૂધમાં ચડવા દો. કોદરી બરોબર ચડી જાય એટલે ખાંડ, એલચી અને બદામ નાખો.

વનસ્પતિની માહિતી : કોદરા એક હલકા વર્ગનો ધાન્ય પાક છે. ચોમાસામાં તેનું વાવેતર કરવામાં આવે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : પચવામાં હલકો ખોરાક છે, અશક્ત, વૃદ્ધ કે બાળકો માટે પૌષ્ટિક ખોરાક છે, શક્તિવર્ધક પોષક તત્ત્વો મળી રહે છે, પ્રસૂતિ સમયે મહિલાઓને શક્તિ વધારે છે. બળકોને પચવામાં હલકો ખોરાક ગણાય છે.

૧૮. ચણાની ભાજી

પ્રેષક : મજુંલાબહેન શીનાભાઈ હઠીલા, મંજુલાબહેન મથુરભાઈ મછાર (મછારફ), મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : ચણાની ભાજી, મીઠું, મરચું, તેલ

બનાવવાની રીત : ખેતરમાંથી કૂણી ભાજી વીણી લાવી કાપીને વઘારીને અંદર મીઠું, મરચું નાખી બરાબર ચઢી જાય પછી ઉતારી લો. ચણાની લીલી ભાજીને વાટી-લસોટીને પણ બનાવી શકાય.

વનસ્પતિની માહિતી : ચણા કઠોળ વર્ગનો પાક છે, લીલી ચણાની ભાજી બને છે, ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ છે. શક્તિવર્ધક છે. પેટનાં નાનાંમોટાં દર્દ મટે છે.

૧૯. સામાની ખીર

પ્રેષક : રેખાબહેન ગજાભાઈ હઠીલા (પટેલ ફળિયું) મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : ૧૦૦ ગ્રામ સામો, ૨૦૦ ગ્રામ ખાંડ, ૧ લિટર દૂધ, પાંચ નંગ એલચી, ૧૦ નંગ બદામ

બનાવવાની રીત : સામાને દૂધમાં ચડવા દો. સામો બરોબર ચડી જાય એટલે ખાંડ, એલચી અને બદામ નાખો.

વનસ્પતિની માહિતી : ડાંગર તથા મકાઈના પાકમાં ચોમાસાની ઋતુમાં નીંદણ તરીકે સામો થાય છે. તેના દાણા બિલકુલ ઝીણા હોય છે. દુષ્કાળના વર્ષમાં બીજું ધાન ન મળે ત્યારે તેના રોટલા ખાઈ શકાય છે.

૨૦. પાન શીશો

પ્રેષક : શકુન્તલાબહેન ચીમનભાઈ હઠીલા મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : ભીંડાના પાન, મકાઈની થૂલી (ભરડેલી મકાઈ), પાણી,

બનાવવાની રીત : ભીંડાનાં પાન ખેતરમાંથી લાવી બાફી નાખો. વધેલું પાણી કાઢી નાખી અંદર પાણીમાં મકાઈની થૂલી નાખી બરાબર તૈયાર થઈ ગયા પછી ઉતારી લો.

૨૧. ગરભાળાની સીંગનું શાક

પ્રેષક : જગદીશભાઈ રાયસિંગભાઈ ભૂરિયા મુ. જાલિયાપાડા, તા. આહવા, જિ. ડાંગ

જરૂરી સામગ્રી : ગરમાળાની લીલી કુમળી સીંગ, મીઠું, મરચું, તેલ

બનાવવાની રીત : ગરમાળાની નાની નાની સીંગો લાવી ઝીણી સમારી બાફી નાખો. તેમાં મીઠું, મરચું, હળદર અને એક ટામેટું નાખી વઘારી દો. આ શાક સ્વાદમાં તુરુ અને મીઠાશવાળુ લાગે છે.

વનસ્પતિની માહિતી : ગરમાળાનું વૃક્ષ થાય છે. પીળા રંગનાં ફૂલ થાય છે અને સીંગ એકથી દોઢ ફૂટ લાંબી હોય છે. પાકે ત્યારે તેનો રંગ કાળો થાય છે

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : કબજિયાત દૂર કરે છે.

૨૨. ખાખરાનાં મૂળનું શાક

પ્રેષક : કમળાબહેન દલાભાઈ નિનામા (વાવડી ફળિયું)

જરૂરી સામગ્રી : ખાખરાનાં મૂળ ૫૦૦ ગ્રામ, મીઠું, મરચુ, હળદર, તેલ, ધાણાજીરુ

બનાવવાની રીત : નાની ખાખરીનાં કૂણાં મૂળ કાઢી ઝીણાં કાપી નાખી સીધા તેલમાં વઘારીને તેમાં અંદર મીઠું, મરચું, હળદર, ધાણાજીરુ, નાખી બરાબર ચડવા દેવું. ચડી જાય એટલે ગરમા ગરમ રોટલા સાથે પીરસો.

વનસ્પતિની માહિતી : ખાખરાનું ઝાડ થાય છે. તેનાં ફૂલ કેસરી રંગનાં હોય છે, જે ફેબ્રુઆરી-માર્ચમાં જોવા મળે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : શરીરમાં ઠંડક રહે છે.

૨૩. ચણાની ભાજીની કઢી

પ્રેષક : જસીબહેન રામસિંગભાઈ ડીંડોર

જરૂરી સામગ્રી : ચણાની ભાજી, મીઠું, મરચું, હળદર, તેલ, દહીં અથવા છાશ, મકાઈનો લોટ

બનાવવાની રીત : ચણાના છોડની ટોચ ઉપરની કૂંપળો તોડી લાવી બરાબર પાણીમાં ધોઈને કાપી નાખો. ત્યાર બાદ તેલમાં વઘારી અંદર મીઠું મરચું, હળદર નાખી મકાઈનો લોટ નાખો. છેલ્લે દહીં અથવા છાશ નાખી બરાબર ઉકાળીને ઉતારી લો.

(નોધઃ ઉપરોક્ત પદ્ધતિ મુજબ છાશ અથવા દહીં નાખ્યા વિના ચણાની ભાજીની મોળી કઢી બનાવી શકાય છે.)

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : પેટ સાફ કરે છે.

૨૪. મકાઈના લોટની કઢી

પ્રેષક : જસીબહેન રામસિંગભાઈ ડીંડોર મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : મકાઈનો લોટ, પાણી, મીઠું, મરચું, હળદર, તેલ, દહીં અથવા છાશ

બનાવવાની રીત : મકાઈના લોટને છાશમાં નાખી બરાબર મિશ્ર કરો. ત્યાર બાદ તેલમાં રાઈ, જીરૂ, મેથી, મીઠો લીમડો, લસણ વગેરે નાખી આ મિશ્રણ સાથે વઘાર કરો અને જરૂર મુજબ મીઠુ, મરચુ, હળદર નાખો.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : પચવામાં હલકો ખોરાક હોવાથી પાચનશક્તિ વધે છે. ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ છે.

૨૫. પુવાડની ભાજી

પ્રેષક : શકુબહેન રવજીભાઈ હઠીલા (વાવડી ફળિયું)

મુ. સરજુમી, તા. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : પુવાડ(કુવાડિયા)નાં કુણાં પાન, મીઠું, મરચું, હળદર, તેલ, ધાણાજીરુ, રાઈ, જીરુ

બનાવવાની રીત : પુવાડની કૂણી કૂંપળનાં પાન લાવી બરાબર ધોઈને સમારી નાખો. ત્યાર બાદ તેને થોડા પાણીમાં બાફી પાનને નિચોવી નાખો. કડાઈમાં તેલ મૂકી રાઈ, જીરાથી વઘાર કરો. સ્વાદ મુજબ મીઠું, મરચું, હળદર, મરીમસાલા નાખી તૈયાર થઈ ગયા પછી ઉતારી લો. બાફીને પાન નીચોવતા વધેલા પાણીથી રસાદાર શાક બનાવો.

વનસ્પતિની માહિતી : પુવાડ નદી-નાળાં, શેઢા-પાળા ઉપર થતો છોડ છે. તેની સીંગો આવે છે. ખાસ ચોમાસામાં જોવા મળે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : પેટમાંથી કરમીયા દૂર થાય છે.

૨૯. ઊમરાનાં લીલાં ફળનું શાક

પ્રેષક : હંસાબહેન મોહનભાઈ બારિયા

જરૂરી સામગ્રી : ઊમરાનાં કાચાં ફળ, મીઠું, મરચું, હળદર,તેલ

બનાવવાની રીત : ઊમરાનાં લીલાં ફળને ધોઈને એક તપેલામાં બાફી લો. પાણી નિતારીને સામાન્ય શાકની માફક તેલમાં વઘાર કરી મરીમસાલા નાખી શાકને ૧૦-૧૫ મિનિટમાં તાપેથી ઉતારી લો.

વનસ્પતિની માહિતી : ઊમરાના ઝાડનાં ફળ ગોળ હોય છે. પાકે ત્યારે ભુરા રંગના થાય છે

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : સંપૂર્ણ પૌષ્ટિક શાક છે, કુદરતી પોષક તત્ત્વો પ્રાપ્ત થાય છે.

૨૭. મગના પાપડ

પ્રેષક : મંજુલાબહેન મગનભાઈ ધનજીભાઈ લુહાર મું. પિછાણા (બાદલપુર), તા. રાપર, જિ. કચ્છ

જરૂરી સામગ્રી : ૧ કિલો મગનો લોટ, ૨૦ ગ્રામ કાળાં મરી, ૧થી ૨ ચમચી ખારો

બનાવવાની રીત : મગને ૧૦ કલાક પાણીમાં પલાળીને સૂકવી નાખો. સૂકવ્યા પછી તેને દળીને લોટ બનાવો. આ લોટને કઠણ રાખવો, તે પછી ખાંડણી કે ખલમાં ખાંડો. ખાંડયા પછી કોરો થાય ત્યારે રોટલીની જેમ તેલ ચોપડીને પાપડ વણા અને વણીને સૂકવી નાખવા. મગના પાપડ ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

૨૮. ફાંગનું શાક

પ્રેષક : મોઘીબહેન હોથીભાઈ ગણેશભાઈ પટેલ

જરૂરી સામગ્રી : ૧ કિલો ફાંગનાં પાન, ૨ ચમચી મરચું, એક ચમચી મીઠું, અડધી ચમચી હળદર, અડધી ચમચી ગરમ મસાલો, બે પળી તેલ.

બનાવવાની રીત : ફાંગનાં લીલાં પાન ધોઈને સાફ કરો. તેના ટુકડા કરીને પાણીમાં બાફો. પાણીમાં બાફતી વખતે પાણી જરૂર મુજબ જ લેવું. નહી તો સત્વો પાણીમાં જતા રહેશે. ત્યાર બાદ પાણી નિતારી તેમાં મરચું, મીઠું, હળદર, ગરમ મસાલો નાખી

તેલમાં વઘારો.

(નોંધ - વઘારમાં પાણી નાખવું નહીં, કોરો વધાર કરવો. ૧૦ મિનિટ કરતાં વધારે બાફવું નહીં, વઘાર કરીને તરત જ ઉતારી લેવું.)

વનસ્પતિની માહિતી : આ વનસ્પતિ બારેમાસ મળી રહે છે. જેઠ માસમાં ફાંગનાં નવાં પાન આવે છે તેથી પાન તાજાં અને વધુ લીલાં મળી રહે છે. ફાંગ ખેતરની વાડમાં કે જંગલમાં ઝાડીઝાંખરામાં જોવા મળે છે. તેનું સંવર્ધન બીજ દ્વારા થાય છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : શરીરમાં ઠંડક રહે છે, ગરમી ઘટે છે, આંખોમાં તેજ વધારે છે.

૨૯. ચીલની કઢી

પ્રેષક : બધીબહેન ખીમજીભાઈ ગણેશભાઈ પટેલ મુ. પિછાણા (બાદરપુર), પો. કીડિયાનગર, તા. રાપર, જિ. કચ્છ

જરૂરી સામગ્રી : ચીલનાં પાન, મીઠું, હળદર, મરચું, બાજરીનો લોટ, છાશ

બનાવવાની રીત : ચીલનાં કુમળા પાનેને બાફી લો. ત્યાર બાદ તેનું પાણી નિતારી લેવું આ પાણી પાછળથી કઢીમાં નાંખી દેવું. આ ભાજીમાં તેમાં મરચું, મીઠુ, હળદર અને આશરે ૧૦૦ ગ્રામ બાજરીનો લોટ અને ૧ લિટર જેટલી છાશમાં વઘાર કરો. વઘાર કર્યા બાદ ૫થી ૧૦ મિનિટમાં તેને ઉતારી લો.

વનસ્પતિની માહિતી : ચીલ નામની વનસ્પતિ એક નીંદામણ છે, જે

ગુજરાત, રાજસ્થાનમાં વિશેષ થાય છે. શિયાળાની ઋતુમાં ચીલ થાય છે. તેની ઊંચાઈ ૧થી ૨ ફૂટ સુધીની થાય છે. ચીલ ખેતરમાં ખાસ જોવા મળે છે અને સંવર્ધન બીજ દ્વારા થાય છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : આંખોમાં ઠંડક આપે, કળતર મટાડે છે.

30. બાવટાના લોટના લાડુ

પ્રેષક : રતનીબહેન ભીમાભાઈ હઠીલા મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : બાવટાનો લોટ, ગાય/ભેંસનું ઘી, ખાંડ/ગોળ, દ્રાક્ષ, નારિયેળનું ટોપરું છીણેલું, ૨૦ ગ્રામ બદામ, ૨૦ ગ્રામ કાજુ, ૨૦ ગ્રામ જાયફળ, ૨૦ ગ્રામ ચારોળી, ૨૦ ગ્રામ ઇલાયચી, ૨૦ ગ્રામ તજ

બનાવવાની રીત : બાવટાના અનાજને બરાબર સાફ કરી કકરો લોટ બનાવી ઘીનું મૂઠી વળતું મોણ દઈને રોટલા બનાવો. તે રોટલાને શેકી લઈ બરાબર ખાંડો અથવા મસળો અથવા તો બાવટાના કકરા લોટને ગરમ પાણીથી બાંધી મૂઠિયાં તૈયાર કરી તેને ઘીમાં તળી નાખો, તળેલાં મૂઠિયાં ભાંગીને ભુક્કો તૈયાર કરી તેમાં ગરમ ઘી તથા ટોપરું, બદામ, કાજુ, જાયફળ, ચારોળી, ઈલાયચી, તજ નાખી લાડું બનાવવા.

વનસ્પતિની માહિતી : બાવટો હલકા વર્ગનો ધાન્ય પાક છે.
સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : પૌષ્ટિક ખોરાક છે, પચવામાં હલકો છે.

૩૧. બાવટાના ભજિયાં

પ્રેષક : રતનીબહેન ભીમાભાઈ હઠીલા મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : ૫૦૦ કિલોગ્રામ લોટ, ૧૫ ગ્રામ હળદર, ૧૫ ગ્રામ ગરમ મસાલો, ૫૦ ગ્રામ કોથમીર, મરીમસાલા રુચિ મુજબ

બનાવવાની રીત : બાવટાના અનાજનો ઝીણો લોટ તૈયાર કરી (દા. ત. ૫ કિલોગ્રામ લોટમાં ૧૫૦ ગ્રામ હળદર, ૧૫૦ ગ્રામ ગરમ મસાલો, ૫૦૦ ગ્રામ કોથમીર) પાણીમાં નાખી મિશ્રણ તૈયાર કરો. પછી તેલમાં ભજિયાં તળીને કાઢવાથી ભજિયાં બની જશે.

વનસ્પતિની માહિતી : બાવટો હલકા વર્ગનો ધાન્ય પાક છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : પૌષ્ટિક ખોરાક છે, પચવામાં હલકો છે.

૩૨. કાળી ડાંગરના પૂડલા

પ્રેષક : રતનીબેન ભીમાભાઈ હઠીલા મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : કાળી ડાંગરના ચોખાનો લોટ ૫૦૦ ગ્રામ, તળવા માટે તેલ, હળદર, મરીમસાલા રુચિ મુજબ

બનાવવાની રીત : ૧ કિલોગ્રામ મધ્યમ દળેલા લોટમાં પાણી ઉમેરી ખીરું (રાબ) તૈયાર કરો. તેમાં ૨૫ ગ્રામ હળદર, ૨૦ ગ્રામ મીઠું, ગરમ મસાલો વગેરે ૨૦ ગ્રામ નાખી મિશ્રણ તૈયાર કરી

તેલને ગરમ થવા દઈ સામાન્ય પદ્ધતિથી પૂડા તળીને તૈયાર કરો.

વનસ્પતિની માહિતી : ધાન્ય વર્ગનો પાક છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : પચવામાં હલકો ખોરાક છે.

33. કોદરીની મસાલે દાર ખીચડી

પ્રેષક : રતનીબહેન ભીમાભાઈ હઠીલા મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : કોદરાની કોદરી, તેલ, ઘી, ઇલાયચી, જાયફળ, લવિંગ, રાઈ, કોથમીર, આદુ, લસણ, ગરમ મસાલો, લીલુ મરચું, જીરુ વગેરે

બનાવવાની રીત : કોદરીને એક વાસણમાં સાદા પાણીથી બેથી ત્રણ વાર બરાબર ધોઈ લેવું. એક તપેલામાં તેલ, ગરમ કરી તેમાં રાઈ-જીરુ નાખી તેલને પાકું થવા દઈ તેમાં લીલાં મરચાંના ટુકડા નાખી કોદરી (ધોયેલી) નાખી બરાબર ચડવા દેવું. જરૂરિયાત મુજબ પાણી મીઠું વગેરે નાખવું.

નોંધ : આ ખીચડીમાં ફલાવર, વટાણા, બટાકા, ટામેટા નાંખીને વેજીટેબલ ખીચડી પણ બનાવી શકાય.

વનસ્પતિની માહિતી : કોદરા એક હલકા વર્ગનો ધાન્ય પાક છે. ચોમાસુ ઋતુમાં તેનું વાવેતર કરવામાં આવે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : અશક્ત વ્યક્તિ સશક્ત બને છે. પાચનશક્તિમાં હલકો ખોરાક છે. શરીરની તંદુરસ્તી વધારે છે. શરીરને જરૂરી પોષક તત્ત્વો મળે છે. નાનાં બાળકો અને બીમાર વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ માટે પાચક અને ઉત્તમ ખોરાક છે.

૩૪. કાંગની કોદરીમાંથી શીરો

પ્રેષક : શકુબહેન ગજાભાઈ હઠીલા મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રીઃ ૫૦૦ ગ્રામ કાંગની કોદરીનો કકરો લોટ, ૨૦૦ ગ્રામ ઘી, ૨૦૦ ગ્રામ ગોળ, બદામ, જાયફળ, ઇલાયચી, દ્રાક્ષ, ચારોળી, કાજુ, તજ, છીણેલું કોપરું જરૂર મુજબ લેવું.

બનાવવાની રીત : કાંગના લોટને ઘીમાં રાતો થાય ત્યાં સુધી સેકવો. ત્યારબાદ ગરમ પાણી તથા ગોળ, એલચી, કાજુ, બદામ, દ્રાક્ષ નાખી હલાવતા જવું. એકદમ સ્વાદિષ્ટ શીરો તૈયાર.

વનસ્પતિની માહિતી : હલકા ધાન્ય વર્ગનો પાક છે. ત્રણ-પાંચ ફૂટ જેટલો ઊંચો છોડ થાય છે. ૭૦ દિવસમાં પાકી જાય છે. ત્રણથી ચાર વર્ષ સુધી અનાજ સડતું નથી. મકાઈ સાથે કાંગનો મિશ્ર પાક થાય છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : પચવામાં સરળ છે. પોષક તત્ત્વોથી ભરપૂર છે. પ્રસૂતિમાં ખવાય છે.

૩૫. કાંદાગોળાનું શાક બનાવવું

પ્રેષક : રૂપાભાઈ હિરાભાઈ હઠીલા (૯૫ વર્ષ) મુ. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ કાંદાગોળા, તેલ, મરીમસાલા રુચિ મુજબ

બનાવવાની રીત : કાંદાગોળાને બટાટાંની જેમ યોગ્ય રીતે બાફી

ઉપરની છાલ કાઢી નાખી તેના ટુકડા કરી સામાન્ય શાકની જેમ વઘાર કરી અન્ય મરીમસાલા વગેરે નાખી શાક તૈયાર કરવું.

વનસ્પતિની માહિતી : સામાન્ય રીતે વાડ ઉપર કે ખેતરમાં વેલા તૈયાર થાય છે. તેથી ઘરે જ મળી રહે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : સંપૂર્ણ પાચક શાક છે. કુદરતી પોષક તત્ત્વો સારા પ્રમાણમાં છે. પેટ હળવું થઈ જાય છે.

૩૬. ગોરસ આમલીનાં ફળનું શાક

પ્રેષક : ભુરીબેન ફતાભાઈ મુ. સલિયાટા, પો. બલૈયા, તા. ફતેપુર, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : ગોરસ આમલીનાં ફળ, દહી, તેલ જરૂરી મરી-મસાલા

બનાવવાની રીત : ફળને ફોલી તેમાંથી ઠળિયા કાઢી લઈ એક તપેલામાં બાફી પાણીનો નિતાર કરી દઈ તે ઠળિયાને વઘાર કરી સંપૂર્ણ મરીમસાલા (શાકમાં ઉપયોગી) નાખી તેમાં દહી નાખી શાક તૈયાર થઈ ગયા પછી ઉતારી લેવું.

વનસ્પતિની માહિતી : ગોરસ આમલીનું ઝાડ હોય છે. તેનાં ફૂલ સફેદ-ભૂરાં હોય છે. ફેબ્રુઆરી-માર્ચમાં ફળ આવે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : કબજીયાત કે અપચો દૂર થાય છે.

૩૭. ગેગદી (ગેગડી)નું શાક

પ્રેષક : સુરેખાબહેન પરષોત્તમભાઈ પટેલ મુ. આંકલી, તા. દેવગઢબારિયા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : ગેગદીનું ફળ, તેલ, મીઠું, મરચું, હળદર

બનાવવાની રીત : ગેગદીનાં તાજાં ફળ લઈ ઉપરની છાલ કાઢી લઈ તેના ટુકડા કરી બાફી નાખો. ત્યાર બાદ તેને તેલમાં વઘારી મીઠું, મરચું, ધાણાજીરુ, હળદર નાખો.

વનસ્પતિની માહિતી : ગેગદીનું ઝાડ થાય છે. તેનાં ફૂલ સફેદ રંગનાં થાય છે. તેનાં પાનનો આકાર જામફળનાં પાન જેવો હોય છે. મે-જૂનમાં ફૂલ-ફળ આવે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : પેટના દર્દ મટાડે છે. ઝાડા થતા હોય તેવા વ્યક્તિને ખવડાવવાથી ઝાડા મટી જાય છે.

૩૮. ગળ્યાં આંબળાંની સુકવણી

પ્રેષક : સાધના ગુપ્તા

જરૂરી સામગ્રી : ૧ કિલો આંબળાં, ૧ વાટકી પાણી, ૧.૨૫ કિલો ખાંડ

બનાવવાની રીત : આંબળાંને સારી રીતે ધોઈને એક વાટકી પાણી કૂકરમાં મૂકી એક સીટી વાગે ત્યાં સુધી બાફવા. ત્યાર બાદ ઠંડાં પડે એટલે આંબળાની પેશી છૂટી પાડીને ઠળિયો કાઢી નાખો. આંબળાં બાફતાં વધેલું પાણી અન્ય ઉપયોગમાં લઈ શકાય. ઠળિયા કાઢ્યા બાદ આંબળાંમાં બધી ખાંડ નાખીને એક તપેલીમાં ત્રણ દિવસ ઘરમાં જ રહેવા દો તથા રોજ એક વાર હલાવો. ત્યાર બાદ એક ચારણીમાં આંબળાં નાખીને ચાસણી નિતારી લો. ચાસણી નીતરી જાય પછી આંબળાંને એક કપડા ઉપર એક-એક કરીને અલગ કરો. અઠવાડિયા સુધી તડકા-છાયામાં સૂકવો. આ આંબળાંને ગરમીના દિવસોમાં ચૂસવાથી તરસ છીપે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : આ વાનગીથી પાંચનતંત્રના રોગ મટે છે તેમ જ શરીરમાં સ્ફૂર્તિ રહે છે. આંખોનું તેજ વધે છે. ગરમીના દિવસોમાં ચૂસવાથી તરસ છીપે છે.

૩૯. ખાટી ભીંડીનાં ફૂલનું શરબત

પ્રેષક : ધીરેન્દ્ર સ્મિતા મુ. સાકવા, પો. સમારિયા, તા. રાજપીપળા, જિ. નર્મદા

જરૂરી સામગ્રી : ભીંડાનાં ફૂલનો ભૂકો બે ચમચી, ખાંડ ત્રણ ચમચી, મીઠું અને વાટેલું ચપટીભર જીરુ.

બનાવવાની રીત : ખાટી ભીંડીનાં ફૂલનો ભૂકો ૧૦થી ૧૫ મિનિટ પાણીમાં પલાળી રાખો. ત્યાર બાદ તેમાં ખાંડ, મીઠું અને જીરુ નાખવું. બધું હલાવી નાખો. આમાંથી ત્રણ પ્યાલા શરબત તૈયાર થશે.

વનસ્પતિની માહિતી : ખાટી ભીંડીનો ઉપયોગ આંબલીના વિકલ્પ રૂપે કરી શકાય છે અને તેનો પાઉડર આખું વર્ષ સાચવી શકાય છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : શરીરને ઠંડક અને સ્ફૂર્તિ આપે છે.

૪૦. બોરકૂટ

પ્રેષક : ધીરેન્દ્ર સ્મિતા મુ. સાકવા, પો. સમારિયા, તા. રાજપીપળા, જિ. નર્મદા

જરૂરી સામગ્રી : દેશી બોરડીનાં સૂકવેલાં બોરનો પાઉડર ૧ કિલો, ૧૫૦ ગ્રામ બૂરું ખાંડ, મીઠું ૧૦ ગ્રામ

બનાવવાની રીત : દેશી બોરડીનાં પાકેલાં બોરને સૂકવી દો. આ

સૂકવેલ બોરની કોકડીને મોટી ઘંટીમાં ભરડી નાખો. તેમાં રહેલા આખા તથા તૂટેલા ઠળિયાના મોટા ટુકડા વીણી લઈ ફરી ઝીણું દળો. તેમાં ૧ કિલો પાઉડરમાં ૧૫૦ ગ્રામ બૂરું ખાંડ અને ૧૦ ગ્રામ મીઠું ઉમેરીને મેંદાની ચારણીથી ચાળીને ડબામાં ભરી દો.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : શરીરને ઠંડક અને સ્ફૂર્તિ આપે છે.

૪૧. દૂધની ચોકલેટ

પ્રેષક : ધીરેન્દ્ર સ્મિતા મુ. સાકવા, પો. સમારિયા, તા. રાજપીપળા, જિ. નર્મદા

જરૂરી સામગ્રી : ૧ લિટર દૂધ, ૩૦૦ ગ્રામ ગોળ, કોપરાંની છીણ અડધી વાટકી

બનાવવાની રીત : દૂધને ઉકાળીને તેનો માવો બનાવવો. તેમાં ગોળ નાખીને હલાવતાં રહેવું. મિશ્રણ સાધારણ ઘટ્ટ થાય એટલે કોપરાંનું છીણ ઉમેરી દેવું. ત્યાર બાદ મનપસંદ આકારની ચોકલેટ બનાવો. આઠથી દસ ગ્રામની એક તેવી ૬૦થી વધુ ચોકલેટ બને છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : બળવર્ધક છે.

૪૨. શીમળાનાં મૂળનો હલવો

પ્રેષક : રામપાલ ગુર્જર મુ. સમરા, તા. થાનાગાજી, જિ. અલવર

જરૂરી સામગ્રી : શીમળાનાં મૂળ, ઘી અને સાકર

બનાવવાની રીત : શીમળાનાં મૂળને જમીનમાંથી ખોદીને કાપી લો.

તેને બટાટાંની જેમ બાફીને તેનો ગર કરીને ઘીમાં સાંતળી જરૂર મુજબ સાકર નાખી ખાવાના ઉપયોગમાં લો.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : વાનું દર્દ મટે છે. શક્તિવર્ધક

૪૩. ફાંગનું શાક

પ્રેષક : લાલીબહેન રાજાભાઈ ગમાર, જમનાબહેન શાંતિભાઈ ગમાર

જરૂરી સામગ્રી : ફાંગનાં પાન ૫૦૦ ગ્રામ, ખટાશ માટે ખાટી છાશ, કેરી અથવા આંબલી, તેલ, રાઈ, જીરુ, મરચું, મીઠું, હળદર, ધાણાજીરુ જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત : ફાંગનાં પાનને ધોઈને ઝીણાં ઝીણાં સમારી લો. ત્યાર બાદ કઢાઈમાં તેલ મૂકીને પાન વઘારો, મસાલો તથા જરૂર મુજબ ખાટી છાશ, કેરી અથવા આંબલીની ખટાશ નાખો અને થોડી વાર ચઢવા દેવું. ફાંગની સ્વાદિષ્ટ ભાજી તૈયાર થઈ જશે.

વનસ્પતિની જાણકારી : ફાંગનો વેલો થાય છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : ઉધરસ થઈ હોય તો ભાજી બનાવીને ખાવામાં આવે છે. ઘઉંના લોટમાં ભેળવી રોટલા બનાવવામાં આવે છે, જેનાથી શક્તિ મળે છે.

૪૪. કરમદાંનું શાક

પ્રેષક : રામીબહેન હીરાભાઈ ગમાર, બબીબહેન દેવાભાઈ ગમાર

જરૂરી સામગ્રી : કરમદાં ૫૦૦ ગ્રામ, તેલ, રાઈ, જીરુ, મરચું, મીઠું, હળદર, ધાણાજીરુ જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત : કઢાઈમાં તેલ મૂકીને રાઈ, જીરુ નાખી કરમદાં વઘારો. ત્યાર બાદ બધો મસાલો નાખો અને પાંચ મિનિટ ચઢવા દેવું. ઘઉંની રોટલી, જુવાર, બાજરી, મકાઈના રોટલા સાથે તમારી મરજી મુજબ ખાઈ શકો છો.

વનસ્પતિની જાણકારી : ખાટાં હોવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે

૪૫. ગૂંદાંની ભાજી

પ્રેષક : સોનીબહેન સબળાભાઈ ગમાર, બબીબહેન દેવાભાઈ ગમાર

જરૂરી સામગ્રી : ગૂંદાંનાં પાન ૫૦૦ ગ્રામ, તેલ, રાઈ, જીરુ, મરચું, મીઠું, હળદર, ધાણાજીરુ જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત : કઢાઈમાં તેલ મૂકીને રાઈ, જીરુ નાખી ગૂંદાંનાં પાન ઝીણાં સમારીને વઘારો. ત્યાર બાદ બધો મસાલો નાખો અને પાંચ મિનિટ ચઢવા દો. સ્વાદિષ્ટ શાક તૈયાર. ઘઉંની રોટલી, જુવાર, બાજરી, મકાઈના રોટલા સાથે તમારી મરજી મુજબ ખાઈ શકો છો.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : શરદી થઈ હોય ત્યારે ખાવાથી ફાયદો થાય છે અને આંતરડાં સાફ થાય છે.

૪૬. રજકાનું શાક

પ્રેષક : ધુળીબહેન ભુલાભાઈ ગમાર, બબીબહેન દેવાભાઈ ગમાર

જરૂરી સામગ્રી : રજકાનાં પાન ૫૦૦ ગ્રામ, તેલ, રાઈ, જીરુ, મરચુ,

મીઠું, હળદર, ધાણાજીરુ જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત : કઢાઈમાં તેલ મૂકીને રાઈ, જીરુ નાખી રજકાનાં પાન ઝીણાં સમારી વઘારો. ત્યાર બાદ બધો મસાલો નાખો અને થોડી વાર ચઢવા દો. નવીન સ્વાદસભર શાક તૈયાર. ઘઉંની રોટલી, જુવાર, બાજરી, મકાઈના રોટલા સાથે તમારી મરજી મુજબ ખાઈ શકો છો.

૪૭. કુરીનો ડુવો/ઘેંસ

પ્રેષક : બબીબહેન દેવાભાઈ ગમાર

જરૂરી સામગ્રી : કુરી ૨૫૦ ગ્રામ, છાશ, મીઠું જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત : કુરીને પાણી અને છાશમાં ધીમા તાપે ચઢવા દો. જરૂર મુજબ મીઠું નાખી હલાવતાં રહો. દાણો એકદમ ચઢી જાય એટલે ડુવો તૈયાર. તેને છાશ અને ઘી સાથે ખાવાથી ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

૪૮. કુરીનો શીરો

પ્રેષક : બબીબહેન દેવાભાઈ ગમાર

જરૂરી સામગ્રી : કુરીનો કકરો લોટ ૨૫૦ ગ્રામ, મધ અને ઘી

બનાવવાની રીત : ઘીમાં કુરીનો લોટ ધીમા તાપે સાંતળો. થોડો લાલ થાય એટલે ગરમ પાણી નાખી હલાવો તથા ગળપણ માટે મધ નાખો. અસલ કુદરતી સ્વાદથી ભરપૂર કુરીનો શીરો ખાવ તો જિંદગીભર તેનો સ્વાદ ન ભુલાય.

૪૯. ખાટી આંબલીનાં પાનનું શાક

પ્રેષક : બબીબહેન દેવાભાઈ ગમાર

જરૂરી સામગ્રી : ખાટી આંબલીનાં પાન ૫૦૦ ગ્રામ, તેલ, રાઈ, જીરુ, મરચુ, મીઠું, હળદર, ધાણાજીરુ, ગોળ જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત : કઢાઈમાં તેલ મૂકીને રાઈ, જીરુ નાખી આંબલીનાં પાન વઘારો. ત્યાર બાદ બધો મસાલો નાખો અને થોડી વાર ચઢવા દો. ખટમીઠું શાક તૈયાર. ઘઉંની રોટલી, જુવાર, બાજરી, મકાઈના રોટલા સાથે તમારી મરજી મુજબ ખાઈ શકો છો.

૫૦. મહુડાંની કઢી

પ્રેષક : બબીબહેન દેવાભાઈ ગમાર

જરૂરી સામગ્રી : મહુડાંનાં ફૂલ લીલાં અથવા સૂકવેલાં, મધ, ઘી, ગોળ, છાશ

બનાવવાની રીત : કઢાઈમાં ઘી મૂકી મહુડાંનાં ફૂલ વઘારો. તેમાં છાશ અને ગોળ નાખી ચઢવા દો. ખાતી વખતે તેમાં થોડું મધ અને ઘી નાખવાથી ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

૫૧. ગુવારનાં પાનની ભાજી

પ્રેષક : કાન્તાબહેન ગોવિંદભાઈ છગનભાઈ પટેલ
મુ. જાખલા, તા. ઉમરેઠ, જિ. આણંદ

જરૂરી સામગ્રી : ગુવારનાં છથી સાત દિવસનાં કુમળાં પાન, લસણ, તેલ, રાઈ, જીરુ, મરચું, મીઠું, હળદર, ધાણાજીરુ જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત : ગુવારનાં પાનને ઝીણાં સમારી તેલ, રાઈ, જીરુ અને લસણ નાખી વઘાર કરો. જરૂરી મસાલા નાખી ધીમા તાપે ચઢવા દો. ચોમાસામાં વરસાદ પડતાંની સાથે તાજું શાક મળતું નથી ત્યારે ગુવારનાં પાનની સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક ભાજી ઘેરબેઠાં મળી રહે છે.

૫૨. અરણીનાં ફૂલની કઢી

પ્રેષક : કાન્તાબહેન ગોવિંદભાઈ છગનભાઈ પટેલ
મુ. જાખલા, તા. ઉમરેઠ, જિ. આણંદ

જરૂરી સામગ્રી : ચણાનો લોટ, છાશ અને એક ખોબો અરણીનાં ફૂલ, લસણ, તેલ, રાઈ, જીરુ, મરચું, મીઠું, હળદર, ધાણાજીરુ જરૂર મુજબ.

બનાવવાની રીત : વાસણમાં તેલ ગરમ કરી રાઈ, મેથી, લસણ અને જીરુનો વઘાર કરી અરણીનાં ફૂલ નાખી હલાવો. ફૂલને સાધારણ શેક્યા બાદ તેમાં છાશ અને ચણાના લોટનું મિશ્રણ ઉમેરવું. જરૂર મુજબ મસાલા ઉમેરી આઠથી દસ મિનિટ ધીમા તાપે હલાવતાં-હલાવતાં ઉકાળો. બે-ત્રણ ઊભરા આવે એટલે કઢી ઉતારી લઈ રોટલા કે રોટલી સાથે ખાવ.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : અરણીનાં ફૂલની કઢી દિવસમાં એક વખત. એ રીતે સતત ચાર દિવસ ખાવાથી પગના સાંધાનો વા તથા સંધિવા મટી જાય છે.

૫૩. ડોડી વેલાના પાનની ભાજી

પ્રેષક : કાન્તાબેન ગોવિંદભાઈ છગનભાઈ પટેલ

મુ. જાખલા, તા. ઉમરેઠ, જિ. આણંદ

જરૂરી સામગ્રી : ડોડી વેલના પાન ૫૦૦ ગ્રામ, તેલ, રાઈ, જીરુ , મરચુ, મીઠું, હળદર, ધાણાજીરુ જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત : ડોડી *(લેપ્ટાડેનીયા રેટીક્યુલાટા)* વેલાના કુમળા પાન તોડી પાણીથી ધોયા બાદ ઉપર મુજબ જ તેલ અને ગરમ મસાલાનો વઘાર કરી શાક બનાવવું. આ શાક ખૂબ જ સ્વાદિષ્ટ બને છે.

વનસ્પતિની જાણકારી : આ વનસ્પતિના ગુચ્છામાં આછા પીળા રંગના ફૂલ અને પરવળ જેવા કદમાં ફળ બેસે છે. તે ફાટે ત્યારે તેમાંથી રૂ જેવું નીકળે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : ડોડીના પાન આંખોનું તેજ વધારે છે.

૫૪. ખીજડાની સીંગનું શાક

પ્રેષક : નાથીબહેન માવજીભાઈ સોનારા મુ. મેટાલ, તા. બાવળા, જિ. અમદાવાદ

જરૂરી સામગ્રી : ખીજડાની સીંગો ૫૦૦ ગ્રામ, તેલ, રાઈ, જીરુ, મરચું, મીઠું, હળદર, ધાણાજીરુ જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત : ખીજડાની સીંગોને સાફ કરી સમારી નાખો. ત્યાર બાદ તે સીંગોને બાફવા મૂકો. આ બાફેલી સીંગોને તેલમાં વધારી તેમાં છાશ નાખો. તેમાં સ્વાદ પ્રમાણે મરચું, મીઠું, હળદર ધાણાજીરુ નાખી ઉકાળો.

વનસ્પતિની માહિતી : આ ઝાડ ૨૦થી ૨૫ ફૂટ ઊંચું થાય છે અને ખેતરના શેઢા-પાળા તથા જંગલોમાં જોવા મળે છે.

૫૫. સૂરીનાં કંદનું શાક

પ્રેષક : અભેસિંહ અનોપસિંહ બારિયા, મુ. વેડ, તા. ધાનપુર, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : સૂરીનાં કંદ ૫૦૦ ગ્રામ, તેલ, રાઈ, જીરુ, મરચું, મીઠું, હળદર, ધાણાજીરુ જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત : સૂરીનાં કંદ સાફ કરી ટુકડા કરો. ત્યાર બાદ તેને પાણીમાં બાફીલો. પછી તેને તેલમાં વઘારી જરૂર મુજબ મસાલા નાખો.

વનસ્પતિની માહિતી : આ વનસ્પતિ જંગલોમાં થાય છે. વેલ થાય છે. તેનું કંદ જમીનમાં બેસે છે. એક છોડ ઉપર ૩થી ૪ કિલોનું કંદ મળે છે. આ વેલ ચોમાસામાં જોવા મળે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : પાચનશક્તિમાં વધારો થાય છે.

૫૬. આંબલિયાંનું શાક

પ્રેષક : નરવત્તભાઈ મોહનભાઈ બારિયા, મુ. ધાનપુર, તા. ધાનપુર, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામાગ્રી : આંબલિયાના કંદ ૫૦૦ ગ્રામ, તેલ, રાઈ, જીરુ, મરચું, મીઠું, હળદર, ધાણાજીરુ જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત : આંબલિયાંનો કંદ લાવી સાફ કરી તેને પાણીમાં બરાબર ઉકાળો અને ઉકાળ્યા બાદ તેની ઉપરની છાલ ઉતારી તેના ટુકડા કરી તેલમાં વઘારી જરૂર મુજબ મસાલા નાખો.

વનસ્પતિની માહિતી : આ વનસ્પતિ જંગલમાં થાય છે. તેનો વેલો થાય

છે. વેલા ઉપર બકરીના આંચળ જેવા આકારનાં ફળ આવે છે. ઓક્ટોમ્બર-નવેમ્બર માસમાં ફળ આવે છે. આ વનસ્પતિના કંદ તથા ફળ બન્નેનું શાક થાય છે.

૫૭. કળથીનું શાક

પ્રેષક : જમનાબહેન ઝવેરભાઈ દેસાઈ (શતાયુષી), ગામ. ચિરોડા, તા.ગઢડા, જિ. ભાવનગર

જરૂરી સામગ્રી : કળથીનાં બીજ

બનાવવાની રીત : કળથીનાં બીજને પાણીમાં બે કલાક બાફી રાખો. ત્યાર બાદ તેનો વઘાર કરી શાક બનાવો. મગ, મઠ જેવા કઠોળને બાફીને વઘારીએ તે જ રીતે કળથીનું પણ વઘાર કરીને શાક બનાવવું. તેમાં રુચિ મુજબ મરચું, મીઠું અને મસાલા નાખવા.

વનસ્પતિની માહિતી : કળથી એ સામાન્ય રીતે હલકા વર્ગનું કઠોળ છે, જેનો છોડ વેલા સ્વરૂપે બેથી અઢી ફૂટ જેટલો વધેલો જોવા મળે છે. ક્યારેક જમીન ઉપર વેલાની જેમ પથરાઈ જાય છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : કળથી પથરીના દર્દીઓ માટે ઉત્તમ ખોરાક છે. કળથીનું શાક ખાવાથી શરીરમાં શક્તિ વધે છે. સાંધાના દુખાવા મટી જાય છે.

૫૮. વાસોટીની ભાજી

પ્રેષક : ગંગાબહેન રામજીભાઈ મકવાણા (શતાયુષી) ગામ. સમઢિયાળા, તા. ઉમરાડા, જિ. ભાવનગર

જરૂરી સામગ્રી : વાસોટીનાં પાન, મરચું, તેલ વગેરે

બનાવવાની રીત : વાસોટી નામની વનસ્પતિનાં લીલાં કૂણાં પાન લાવી તેને ઝીણાં સમારી તેમાં સપ્રમાણ મરચું, મીઠું અને તેલ નાખી વઘારો. વાસોટીના શાકમાં પાણી નાખવું નહિ. વઘાર્યા બાદ પાંચ કે સાત મિનિટ ચૂલા ઉપર રાખ્યા પછી ઉતારી લેવુ. તે ઝડપથી ચઢી જાય છે.

વનસ્પતિની માહિતી : વાસુટી નામની વનસ્પતિ વેલા સ્વરૂપે હોય છે, જે ખાસ કરીને થોરિયાની વાડ કે વૃક્ષો ઉપર જોવા મળે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : આંખોમાં તેજ વધારે છે.

૫૯. બ્રાહ્મીનું શાક

પ્રેષક : શ્રીમતિ અર્ચનાબહેન ગોપાલદાસ ઘોષ (ઉત્તરાંચલ)

જરૂરી સામગ્રી : બ્રાહ્મીના પાન, ગાયનું ઘી, જીરૂ,

બનાવવાની રીત : બ્રાહ્મીના પાન લાવી પાણીથી ધોઈ નાખો. પાણીમાં ધોય પછી તેને સુકવી નાખો. સુકાય ગયા બાદ ચપ્પાથી કાપીને તેમાં ગાયનું ઘી એક ચમચી અને જીરૂ નાખીને ફ્રાય કરીને ભાજી બનાવો.

વનસ્પતિની જાણકારી : બ્રાહ્મી એ એક પ્રકારની ઔષધિ છે. બ્રાહ્મી નામની વનસ્પતિનો વેલો થાય છે. તેના પાન અતિશય કડવા હોય છે. પિયત વાળા વિસ્તારમાં બારેમાસ મળે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : મગજને તેજ બનાવે છે. પેટમાં રહેલ કૃમિનો નાશ કરે છે. ચામડીની ખુંજલી નષ્ટ કરે છે. તાવમાં ફાયદો કરે છે.

૬૦. પીપળના ટેટાનું શાક

પ્રેષક : કાળીબહેન ડાહ્યાભાઈ ચૌહાણ (શતાયુષી) ગામ. વનાળી, તા. ગઢડા, જિ. ભાવનગર

જરૂરી સામગ્રી : પીપળના ટેટા, મરચું, તેલ વગેરે

બનાવવાની રીત : પીપળના ટેટા ઉનાળાની ઋતુમાં જોવા મળે છે. આ ટેટા લાવી તેને સામાન્ય બાફીને અન્ય શાકની જેમ વઘારી નાખો.

વનસ્પતિની માહિતી : પીપળ વડ જેવું વૃક્ષ છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : પીપળના ટેટાને ખાવાથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ વધે છે.

૬૧. ટિંડોળીના પાનનું શાક

પ્રેષક : શ્રીમતિ નંદીતાબહેન શ્રી નેપાલદાસ બર્મન (ઉત્તરાંચલ)

જરૂરી સામગ્રી : ટિંડોળીના પાન, તેલ, લાલ મરચું, જીરૂ, મીઠું

બનાવવાની રીત : ટિંડોળીના પાન તોડી લાવીને ચોખ્ખા પાણીમાં ધોઈ સાફ કરી સમારી નાખો. ત્યારબાદ કઢાઈમાં તેલ મુકીને જીરૂ નાખી ટિંડોળીના સમારેલા પાનનો વધાર કરો. ત્યાર બાદ બધો મસાલો નાખો.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : ટિંડોળીના પાન તેલમાં વાટી મિક્સ કરી માથામાં લગાડવાથી માથાનો દુ:ખાવો મટે છે. પેટને ઠંડુ રાખે છે.

૬૨. સરગવાના પાનના ભજિયા

પ્રેષક : શ્રીમતિ નંદીતાબહેન શ્રી નેપાલદાસ બર્મન

જરૂરી સામગ્રી : ૨૫૦ ગ્રામ સરગવાના પાન, ૫૦૦ ગ્રામ ચણાનો લોટ, મરચું, હળદર, મીઠું, જીરૂ, તેલ

બનાવવાની રીત : ચણાના લોટમાં સરગવાના પાન વીણી લાવીને સાફ કરી ઝીણા સમારી લો. ત્યાર બાદ ચણાના લોટમાં આ સમારેલા પાન તથા મરચું, હળદર, મીઠું નાખી ખીરું તૈયાર કરો. આ ખીરામાંથી ગરમા ગરમ સરગવાના ભજિયા ઉતારો.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : કોઈ પણ વ્યક્તિ બિમાર થઈ ગયો હોય અને મોઢુ ખરાબ થઈ ગયું હોય તો આના પકોડા ખાવાથી મોઢું સારૂ થાય છે.

૬૩. કેળાના ફૂલનું શાક

પ્રેષક : શ્રીમતિ આશા વિશ્વાસ(ઉત્તરાંચલ)

જરૂરી સામગ્રી : કેળાના ફૂલ, તેલ, હળદર, મીઠું, મરચા, જીરૂ

બનાવવાની રીત : કેળાના ફૂલ લાવી પાણીમાં ધોઈ સાફ કરી તેલમાં જીરૂ નાખી વઘાર કરી નાખો. ત્યાર બાદ તેમાં મરચુ, મીઠું, હળદર નાખી શાક બનાવવું.

૬૪. કોળાના ફૂલની ચટણી

પ્રેષક : શ્રીમતિ અર્ચનાબહેન ગોપાલદાસ ઘોષ (ઉત્તરાંચલ)

જરૂરી સામગ્રી : કોળાના ફૂલ, જીરૂ, લસણ, તેલ, મીઠું

બનાવવાની રીત : કોળાના તંદુરસ્ત ફૂલ લાવી સાફ કરો. તેને વાટીને તેની અંદર જીરૂ, લસણ, તેલ, મીઠું નાખીને ચટણી બનાવો.

વનસ્પતિની જાણકારી : ખૂબ જ શક્તિ વર્ધક છે. કારણ કે તેના છોડને ફળ નથી આવતા. આના પકોડા પણ બને છે.

૬૫. કાચી કેરીના પાપડ

પ્રેષક : શ્રીમતિ અર્ચનાબહેન ગોપાલદાસ ઘોષ (ઉત્તરાંચલ)

જરૂરી સામગ્રી : કાચી કેરી, ખાંડ, મીઠુ

બનાવવાની રીત : કાચી કેરીને સાફ કરી છીણીથી છીણી લો અને પછી પાણી નાખીને રસ ઝાડો થાય ત્યાં સુધી ઉકાળો. ત્યાર બાદ તેને એક થાળીમાં નાખવો અને તેની અંદર ખાંડ તથા મીઠું નાખીને ઠંડો કરો જેથી એક દિવસમાં પાપડ બની જાય છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : વિટામીન સી મળે છે. રૂચિકારક છે.

૬૬. રોટલા

(૧) મહુડાંના રોટલા

પ્રેષક : છાયાબહેન રામાભાઈ

જરૂરી સામગ્રી : મહુડાંનાં ફૂલ ૫૦૦ ગ્રામ, ખરસાંડીનાં બીજ ૧૦૦ ગ્રામ, મીઠું ૧ ચમચી પાણી અડધો ગ્લાસ

બનાવવાની રીત : મહુડાંનાં સૂકાં ફૂલ આશરે ૫૦૦ ગ્રામ, ૧૦૦ ગ્રામ ખરસાંડી બન્ને ભેગું કરીને ખાંડણીમાં (લાકડાની માંડણી) ખાંડીને તાવડીમાં નાખવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ તેમાં ભળે તેટલું પાણી નાખીને સ્ટીલની વાટકી વડે દબાણ આપવામાં આવે છે, જેથી માતરની જેમ તે પડ બની જાય છે. તે પછી તેને બરાબર શેકવામાં આવે છે. લોખડની તાવડી વધારે અનુકૂળ આવે છે, જેથી દાબ થઈ શકાય છે. ૫૦૦ ગ્રામ ફૂલના ૨થી ૩ રોટલા થઈ શકે છે, જે રોટલા સબ્જી સાથે ખવાય છે.

વનસ્પતિની માહિતી : મહુડાંનું મોટું વૃક્ષ થાય છે, તેનાં ફૂલને મહુડાં કહે છે, તેના ફળ અને તેલ ખોરાક તરીકે ઉપયોગી થાય છે. જંગલ, ખેતરો, નદીઓ વગેરે જગ્યા ઉપરથી મળી રહે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : શરીરનું કળતર અને સાંધા દુઃખતા હોય તો તે મટી જાય છે.

હાડકું તુટ્યુ હોય તો જલદી આરામ થઈ જાય છે.

(૨) કોદરાનો રોટલા

પ્રેષક : વીનાબહેન શીનાભાઈ હઠીલા (પટેલ ફળિયું) શકુબહેન રવજીભાઈ હઠીલા (વગવડી ફળિયું) મું. સરજુમી, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : કોદરો

બનાવવાની રીત : કોદરા દળીને તેના લોટનો રોટલો બનાવી તવીમાં શેકી નાખો.

વનસ્પતિની માહિતી : કોદરા એક હલકા વર્ગનો ધાન્ય પાક છે. ચોમાસુ ઋતુમાં વાવેતર કરવામાં આવે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : અશક્ત વ્યક્તિ સશક્ત બને છે. પાચન-શક્તિમાં હલકો ખોરાક છે. શરીરની તંદુરસ્તી વધારે છે. નાનાં બાળકો અને બીમાર વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ માટે પાચક અને ઉત્તમ ખોરાક છે.

(3) ટીમરુનાં છાલના રોટલા

પ્રેષક : જગદીશભાઈ રાયસિંગભાઈ ભુરિયા (જાલિયાપાડા), વિનુભાઈ રૂપસિંગભાઈ ડીંડોર (વાવડી ફળિયું), મું. સરજુમી, તા. લીમખેડા, જિ. દાહોદ

જરૂરી સામગ્રી : ટીમરુ

બનાવવાની રીત : ટીમરુનાં છાલાં જંગલમાંથી લાવી ખાંડી અને દળીને તેના રોટલા બનાવી શેકી નાખો.

વનસ્પતિની માહિતી : ટીમરુનું મોટું ઝાડ થાય છે. ટીમરુના થડનો રંગ કાળો હોય છે. દુષ્કાળ સમયે ટીમરુનાં છાલાંના રોટલા બનાવી ખવાય છે.

(૪) ભોયરીંગણીના રોટલા

પ્રેષક : ગંગાબહેન રામજીભાઈ મકવાણા (શતાયુષી)

ગામ. સમઢિયાળા, તા. ઉમરાડા, જિ. ભાવનગર

જરૂરી સામગ્રી : ભોંયરીંગણી (ભોટંગડી), બાજરાનો લોટ

બનાવવાની રીત : ભોંયરીંગણીનાં પાકાં ફળમાંથી બીજ કાઢી તેને બેથી ત્રણ વાર પાણીથી ધોઈ નાખો. ત્યાર બાદ એક દિવસ સુકાવા દો. આ બીજ સુકાઈ ગયા બાદ ખાંડણિયામાં ખાંડી નાખો અને થોડો જુવાર કે બાજરાનો લોટ નાખો. ત્યાર બાદ તેના રોટલા બનાવવા, જે સ્વાદમાં બહુ જ મીઠા લાગે છે.

વનસ્પતિની માહિતી : ભોયરીંગણી, જે વિસ્તાર પ્રમાણે અલગ અલગ નામે ઓળખાય છે. ભોટંગડી, ભોરીંગણી કે ભોંયરીંગણી વગેરે નામ હોય છે. આ વનસ્પતિ કાંટાળી હોય છે. તેનું ફળ ગોળ અને જાંબુ જેવડું હોય છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : ભોંયરીંગણીનાં બીજનો રોટલો ખાવાથી મગજની બીમારી મટી જાય છે.

(૫) ઊમરાની છાલના રોટલા

પ્રેષક : વિનુભાઈ રૂપસિંગભાઈ ડીંડોર (વાવડી ફળિયું)

જરૂરી સામગ્રી : ઊમરો, મીઠું ,પાણી

બનાવવાની રીત : નદીમાંથી ઊમરાની છાલ લાવી ખાંડીને ઝીણી કરો અને દળ્યા બાદ ચાળીને રોટલો બનાવો.

વનસ્પતિની માહિતી : ઊમરાના ઝાડનાં ફળ ગોળ હોય છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : સંપૂર્ણ પૌષ્ટિક શાક છે, કુદરતી પોષક તત્ત્વો પ્રાપ્ત થાય છે.

(૬) સામાના રોટલા

પ્રેષક : રેખાબહેન ગજાભાઈ હઠીલા (પટેલ ફળિયું)

જરૂરી સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ સામો, મીઠું, પાણી

બનાવવાની રીત : સામાના લોટને મસળીને રોટલો બનાવી તવીમાં શેકો અથવા તો સામાનાં પરોઠાં પણ બનાવી શકાય.

વનસ્પતિની માહિતી : સામાનો ઉપયોગ ફરાળી વાનગી તરીકે થાય છે. મુખ્યત્વે બહેનો સામા પાંચમનો ઉપવાસ કરે ત્યારે સામો ખાય છે. ખેતરના શેઢા-પાળે થાય છે.

(૭) બાવટાનો રોટલો

પ્રેષક : સરલાબહેન બાબુભાઈ પટેલિયા (તળાવ ફળિયું)

જરૂરી સામગ્રી : ૫૦૦ ગ્રામ બાવટો, મીઠું, પાણી

બનાવવાની રીત : બાવટાના લોટ ચોળી રોટલો બનાવી તવીમાં શેકી નાખવું.

વનસ્પતિની માહિતી : બાવટો હલકા વર્ગનો ધાન્ય પાક છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : પૌષ્ટિક ખોરાક છે, પચવામાં હલકો છે.

(૮) ખાખરાની છાલના રોટલા

પ્રેષક : વિનોદભાઈ રૂપસિંગભાઈ ડીંડોર (વાવડી ફળિયું)

જરૂરી સામગ્રી : ખાખરાના થડની છાલ, મીઠું, પાણી

બનાવવાની રીત : ખાખરાના થડ ઉપરની છાલ લાવી ધોઈને સાફ કરી સુકવવી. સુકાઈ ગયા બાદ તેને ઘંટીમાં ઝીણા લોટની જેમ દળી નાખો. ત્યાર બાદ બાજરી, જુવાર કે મકાઈની જેમ રોટલા બનાવવાની પદ્ધતિથી રોટલો બનાવવો.

વનસ્પતિની માહિતી : ખાખરાનું ઝાડ થાય છે. તેનાં ફૂલ કેસરી રંગનાં હોય છે, જે ફેબ્રુઆરી-માર્ચમાં જોવા મળે છે.

સ્વાસ્થ્ય ઉપર અસર : શરીરમાં ઠંડક રહે છે.

સોયાબીનનો રસોઈમાં ઉપયોગ

પ્રેષક : બદ્રીભાઈ સોમાભાઈ પટેલ. સોયાબીનને સાધારણ મીઠાના દ્રાવણમાં પલાળીને શેકી નાખવાથી (ખારી સીંગની જેમ) બાળકોને નાસ્તામાં આપી શકાય.
એક કિલો ઘઉંમાં માત્ર ૧૦૦ ગ્રામ સોયાબીન ભેળવીને દળવાથી લોટમાં મોણ ઓછું નાખવું પડે છે.
સોયાબીનને બરાબર પલાળીને બાફીને કઠોળની જેમ ઉપયોગમાં લેવાથી ગેસ નહીં થાય .
સોયાબીનને પલાળીને ગ્રાઇન્ડરમાં પીસીને જરૂર મુજબનું પાણી રેડી દૂધમાં સાકર, બદામ, એલચી નાખી પૌષ્ટિક દૂધમાં થોડી છાશ રેડીને સોયાબીનનું દહીં પણ બનાવી શકાય.

કાંદાગોળા/હવાઈ કંદ

ગુજરાતમાં આદિવાસી પ્રદેશમાં કાંદાકોળુ/ચાંદાગોળું અથવા હવાઈ કંદના નામે આ ફળ ઓળખાય છે. આ વનસ્પતિની મુખ્ય વિશેષતા એ છે કે, તેના વેલા ઉપર હવામાં કંદ જોવા મળે છે અને જમીનમાં પણ બેસે છે.

બટાટાની જેમ ફળ ઉપર સુષુપ્ત અવસ્થામાં નાની આંખો હોય છે. જે રોપવાથી ચોમાસામાં ઉગી નીકળે છે. જમીનમાં રોપેલ આ ફળ દર વરસે મોટું થાય છે. જેમ જેમ તે મોટું થાય તેવી જ રીતે વેલા ઉપરના હવાઈ કંદનો વિકાસ વધતો જાય છે. જમીનમાં વિકસતું કંદ ત્રણથી પાંચ વરસે મોટું સુરણ જેવું થાય છે. જેનું શાક બનાવવામાં આવે છે જયારે દર વરસે ચોમાસું મોસમના અંત ભાગમાં વેલા ઉપરથી હવાઈ કંદની ઉપજ થાય છે. ત્યારબાદ વેલો સુકાઈ જાય છે અને જમીનમાં રહેલ મૂળ કંદ સુષુપ્ત અવસ્થામાં આવી જાય છે, જે બીજા વરસે ચોમાસામાં આપમેળે ઊગી નીકળે છે.

વેલા ઉપરના હવાઈ કંદનું શાક બનાવવામાં આવે છે, જે બટાટાંના વિકલ્પ તરીકે કામ કરે છે. ઉપરાંત ઉપવાસ હોય ત્યારે બાફીને બટાટાંની જેમ જ ખાઈ શકાય છે. હવાઈ કંદને સામાન્ય તાપમાને ઘરમાં કોઈ માવજત વિના આખું વરસ સંગ્રહી શકાય છે, જયારે અછત કે દુષ્કાળ હોય ત્યારે આદિવાસી ભાઈઓ જમીનમાંથી કંદ કાઢીને ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરે છે. તેઓ ઘરની આસપાસ વાડ ઉપર આ વેલા ઉગાડતા હોય છે. પદ્ધતિસરની ખેતી હજુ કરવામાં આવતી નથી, પરંતુ એક નવા પાક તરીકે તેની ભરપૂર શક્યતાઓ દેખાઈ રહી છે.

સંકલન : મગનભાઈ ડામોર ગ્રામભારતી, અમરાપુર, તા. જિ. ગાંધીનગર

ધાન્ય પાકોની પોષણ ક્ષમતા

અનાજ	પ્રોટીન (g)	ફેટ (g)	ફુડ ફાઈબર (g)	કાર્બોહાઈડ્રેટ (g)	એનર્જી (kcal)	કેલ્શીયમ (mg)	આયન (mg)	થાયેમીન (mg)	રાઈબ્રોફલેવીન (mg)	નીએસીન (mg)
ડાંગર	૭.૯	૨.૭	૧.૦	૭૬.૦	૩૬૨	૩૩	૧.૮	૦.૪૧	૦.૦૦૪	૪.૩
ઘઉં	૧૧.૬	૨.૦	૨.૦	૭૧.૦	૩૪૮	૩૦	૩.૫	૦.૪૧	૦.૧૦	૫.૧
મકાઈ	૯.૨	૪.૬	૨.૮	૭૩.૦	૩૫૮	૨૬	૨.૭	૦.૩૮	૦.૨૦	૩.૬
જુવાર	૧૦.૪	૩.૧	૨.૦	૭૦.૭	૩૨૯	૨૫	૫.૪	૦.૩૮	૦.૧૫	૪.૩
બાજરી	૧૧.૮	૪.૮	૨.૩	૬૭.૦	૩૬૩	૪૨	૧૧.૦	૦.૩૮	૦.૨૧	૨.૮
નાગલી/રાગી/ બાવટો	૭.૭	૧.૫	૩.૬	૭૨.૬	૩૩૬	૩૫૦	૩.૯	૦.૪૨	.૦૧૯	૧.૧
કાંગ	૧૧.૨	૪.૦	૬.૭	૬૩.૨	૩૫૧	૩૧	૨.૮	૦.૫૯	૦.૧૧	૩.૨
વરાઈ/ભગર	૧૨.૫	૩.૫	૫.૨	૬૩.૮	૩૬૩	૮	૨.૯	૦.૪૧	૦.૨૮	૪.૫
બંટી	૧૧.૦	૩.૯	૧૩.૬	૫૫.૦	૩૦૦	૨૨	૧૮.૬	૦.૩૩	૦.૧૦	૪.૨
કોદરા	૯.૮	૩.૬	૫.૨	૬૬.૬	૩૫૩	૩૫	૧.૭	૦.૧૫	૦.૦૯	૨.૦

(Source:- Hulse Laing and Pearson.1980: United states National Research Council/National Academy of Science 1982. USDA/HNIS.1984)